

台风将至居家避险为先 外出严防“头顶危机”

台风叠加暴雨易产生积水、高空坠物、环境污染等隐患，还会诱发肠道、虫媒、皮肤类传染病。江苏省疾病预防控制中心环境与健康所(地方病防制所)孙宏主任医师提醒，要做好台风暴雨期间及灾后健康防护，同时科学规避可能造成的洪涝及各类安全与健康风险。

孙宏表示，台风暴雨时段建议公众尽量减少非必要外出，优先选择居家避险。“老人、儿童、孕妇等脆弱人群尽量不要出门，家里的阳台、窗台要提前清理，花盆、置物架这些悬挂和堆放的物品一定要收好。”他提醒，高空坠物在台风天杀伤力极大，切莫心存侥幸。

对于确需外出的市民，孙宏强调务必提前关注气象预警信息，选择安全稳妥的交通方式。“行进中要远离树木、户外广告牌、电力设施和大面积积水路段，”他特别指出，“这些区域是触电、砸伤、溺水的高危地带，一定要绕开走。”

台风带来的大面积积水极易滋生病菌，诱发肠道传染病、虫媒传染病和接触性皮肤病。孙宏指出，及时开展环境清理与科学消毒是灾后防病的关键，消毒工作应遵循四大原则。

在健康风险方面，孙宏详细列举了洪涝灾害的五大类危害因素。物理性因素包括溺水、触电、撞击摔伤和低温冻伤；生物性因素涉及介水传染病、虫媒传染病、鼠媒传染病以及霉菌感染和过敏；化学性因素涵盖农田化肥农药污染、化工厂有毒物质泄漏、矿井酸性污水溢出

和一氧化碳中毒等；他还提到心理影响因素，受灾后易出现创伤后应激障碍，滋生焦虑、抑郁等负面情绪；此外还有间接影响因素，如农田被淹导致食品短缺、医疗卫生设施损毁导致就医保障缺失。

“洪涝预警发布后，公众必须同步做好居家留守和紧急撤离两套准备。”孙宏建议，居家留守要提前加固门窗、封堵进水点；若需撤离，则精简行李，带好通讯设备并做好防水，“提前规划最优路线，撤离中持续收听官方信息，离家前关闭燃气、电源和水阀”。

家庭应急物资方面，孙宏列出清单：每人至少储备20升饮用水和3至5天耐储存食品，备好常用药品、急救包、照明设备、保暖毯、洗手液等卫生用品。

“洪水过境期间，切勿在积水中步行或驾车。”孙宏强调，应第一时间向高地转移，被困时挥舞彩色衣物求救。他同时提醒，不攀爬浸泡的电线杆，不触碰泡水电器，远离漂浮物和倒塌物，注意保暖防低体温。

孙宏指出，如有破损伤口应用清水和肥皂冲洗，避免接触洪水，并用防水敷料包扎；远离野生动物，穿长袖长裤并涂抹驱蚊剂，“若接触洪水后出现腹泻、发烧等症状，立即就医”。

如果遇上了洪涝，很多人最担心的就是饮水问题。对此孙宏明确了优先级：瓶装水优于煮沸水，自来水若未断供，需放水3分钟再煮沸1分钟。凡被洪水泡过的食物建议一律丢弃。

据《扬子晚报》

海鲜配冰啤暗藏健康风险 夏日饮食谨防急性肠胃炎

盛夏来临，约上三五好友，点上几斤小龙虾、一盘花蛤，配上冰镇啤酒。这大概是夏夜里最惬意的时刻。然而，爽完之后，不少人却连夜往厕所跑，甚至直奔急诊。近日，南京市第二医院急诊医学科接诊的急性胃肠炎患者明显增多，其中不少都与“海鲜配冰啤”这个夏季美食组合有关。

南京市第二医院急诊医学科医师卢虎介绍，夏季本身就是胃肠炎的高发季节。就食材来说：第一，海鲜更容易变质。夏天温度高，海鲜保存不当很容易变质。海鲜富含蛋白质，腐败后会产生大量细菌和毒素，吃了这样的海鲜，轻则拉肚子，重则食物中毒。第二，冰啤酒刺激肠胃。冰啤酒温度过低，会刺激胃肠道，引起肠道痉挛、蠕动加快。两者叠加，肠道蠕动异常加快，细菌更容易入侵肠黏膜，引发炎症。这也是为什么有些人吃完后，不仅拉肚子，还可能出现恶心、呕吐、腹痛、发热等症状。

除了“海鲜+冰啤”的组合，卢虎强调，单喝冰啤也可能引发非感染性肠炎——肠道受冷刺激后蠕动异常，出现腹泻、腹痛，这种“冷出来的肠胃炎”在夏天也很常见。如果海鲜不新鲜，细菌感染叠加冷刺激导致

肠道功能紊乱，症状就会更严重。

如果居家出现腹泻次数过多、大便性状改变明显、发热、伴有剧烈腹痛或明显口干、尿少、头晕乏力等脱水表现，说明感染或脱水已经不轻，应尽快就医。“尤其是老年人、儿童、孕妇以及有慢性基础疾病(如糖尿病、肝肾疾病)的人群，一旦出现急性胃肠炎，更容易发展成重症，更要及时就医，不要硬扛。”卢虎提醒。

“大家应当摒弃贪鲜、贪凉的饮食陋习，养成良好饮食习惯。”卢虎还提醒，想要安心享用夏日美食，守护肠胃健康，日常饮食需要多留意。选购海鲜时一定要保证食材新鲜，烹饪时充分煮熟，贝壳类海鲜需煮至全部开口，不新鲜的海鲜直接舍弃。一旦家中有剩余海鲜菜品，需及时密封冷藏，存放不宜超过半天，隔夜海鲜切勿再次食用。夏季高温环境下，熟食、凉拌菜、卤味等食物同样不宜长时间存放，露天大排档的食材卫生更需多加留意。聚餐时切忌暴饮暴食，荤素合理搭配，可选择温热的茶水中和寒凉刺激。饮用冰镇啤酒要少量慢饮，避免空腹饮用，不要一次性大量猛灌。此外，日常做好腹部保暖，空调温度不宜调得过低，夜间睡觉记得护好腹部。

据《新华日报》

机器人制作奶茶



7月9日，在位于上海徐汇区的上海创智学院，机器人制作奶茶。

上海创智学院打破传统教育模式，与国内31家高校合作，自主培养AI顶尖人才。上海市给予学院政策支持，助力探索“研创学”一体化育人模式。

新华社记者 陈朔 摄

做近视矫正手术 年龄越小越好？

高考结束后，全国多地医院眼科迎来近视矫正手术高峰期。不少家长觉得，年龄越小术后恢复越好。事实果真如此吗？

黑龙江省医院眼科医院院长王洁提醒，近视矫正手术的适宜年龄通常在18周岁以上，不满18周岁的未成年人不推荐做此手术。

“未成年人的眼球尚处于发育阶段，眼部参数没有稳定，此时做手术相当于在不稳定的眼部基础上矫正，术后可能再次近视。”王洁解释，判断能否

手术的关键，是患者近两年内近视深度是否稳定——每年加深度数不超过50度。如果这一指标不满足，即使年龄已满18周岁，也不建议手术。

同时，很多学生及家长存在认知误区，认为近视矫正手术能治愈近视。实际上，真性近视是眼轴变长造成的器质性改变，无法逆转。目前主流的飞秒激光、人工晶体植入手术，只是通过调整眼球屈光力，让光线准确聚焦在视网膜上，以此矫正视力，并不能实现治愈。

据中国新闻网

毛巾最好3~6个月换一次

毛巾不是永久性用品，不能等到“用烂”才换。纯棉毛巾的天然纤维纹理粗糙、缝隙多，很容易藏污纳垢，长期使用会滋生大量细菌。从卫生角度出发，毛巾建议3~6个月更换一次。

毛巾使用约2个月就会滋生生物膜。它们大多藏在毛圈下方等隐蔽死角，日常揉搓、普通水洗很难彻底洗净。毛巾上的主要菌群会分解人体残留的汗液和皮脂，产生挥发性异味，也就是常说的“馊抹布味”。同时，细菌代谢产生的色素，还会让毛巾慢慢发黄。

很多人以为高温烘干能彻底杀菌，可延长使用时间，其实并不靠谱。高温烘干确实能杀灭大部分微生物，但对生物膜的作用有限。这是因为，生物膜不只是细菌，而是微生物附着在纤维表面并分泌物质形成的复杂结构，附着力强，毛巾即便洗净烘干，依旧会残留异味或颜色暗沉。

所以，当毛巾出现发硬、洗不掉的异味、发黄变暗，就说明它已经达到使用和卫生极限，需要及时更换。

据《科普时报》